



# 予定献立表

★9月の旬★

きのこ類・かぼちゃ・とうがん・チンゲン菜・さつまいも・里芋  
新米・さんま・鮭・さば・かつお・いわし・梨・ぶどう



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	462	18.6	13	1.6
3～5歳児	514	20.7	14.6	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 仁科

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ ミートソーススパゲティ コロコロサラダ(ハムチーズ入り) チンゲン菜のスープ 果物	♡ にぼし・牛乳 ご飯 魚のチーズ焼き きのこベーコンのソテー ミルクスープ	♡ 梅ジュース・ぱりんこ 玄米ご飯 鶏肉となすピーマンの炒め物 ひじきサラダ もやしと油揚げの味噌汁	♡ ヨーグルト 手作りパン ポトフ かぼちゃとレーズンのチーズサラダ 果物	♡ 果物 ながかみ弁当
	☆ ポンデケージョ・牛乳	☆ 大学芋・牛乳	☆ きなこヨーグルト・クラッカー	☆ 梅ご飯・牛乳	☆ せんべい
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
♡ 牛乳・バナナ 麦ご飯 五目卵焼き 野菜の酢味噌ごま和え わかめとしめじのすまし汁	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ パンバンジー風冷やしうどん じゃがいものおかか煮 果物	♡ にぼし・牛乳 ご飯 魚の香草パン粉焼き 大豆と野菜のヨーグルトマヨサラダ キャベツと小松菜のスープ	♡ 梅ジュース・ぱりんこ 玄米ご飯 高野豆腐と野菜の甘辛和え かぼちゃのごま塩がけ 玉葱となすの味噌汁	♡ ヨーグルト 手作りパン 豆乳シチュー ごぼうサラダ 果物	♡ 果物 ながかみ弁当
☆ アイス	☆ スイートポテト・牛乳	☆ 水ようかん・牛乳	☆ 抹茶プリン・牛乳	☆ ごまがらめ・牛乳	☆ せんべい
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金) 誕生会	19日(土)
♡ 牛乳・バナナ ヒレカツ丼 オクラとしらすの納豆和え なめこ汁 チーズ	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ 焼きそば 切干大根と水菜のサラダ にらと卵の中華スープ 果物	♡ にぼし・牛乳 麦ご飯 魚のステーキソースがけ 彩りサラダ エリンギと大根のスープ	♡ 梅ジュース・ぱりんこ 玄米ご飯 豚肉の西京焼き 根菜の炒り煮 里芋の味噌汁・チーズ	♡ ヨーグルト バターチキンカレー 人参とトマトのマリネサラダ 果物	♡ 果物 ながかみ弁当
☆ 豆乳もち・牛乳	☆ 芋蒸しパン・牛乳	☆ クリームジャムサンド・牛乳	☆ ぶどうゼリー・牛乳	☆ ヨーグルトポムポム・牛乳	☆ せんべい
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
	♡	♡ にぼし・牛乳 納豆ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜のお浸し けんちん汁・果物	♡ 梅ジュース・ぱりんこ 玄米ご飯 ポークチャップ チンゲン菜とハムのソテー トマトのスープ	♡ ヨーグルト 手作りパン さつまいものクリームシチュー りんごとキャベツの甘酢和え チーズ	♡ 果物 ながかみ弁当
	☆	☆ 牛乳寒天	☆ おはぎ・牛乳	☆ 青菜麦ご飯・牛乳	☆ せんべい
28日(月)	29日(火)	30日(水)			
♡ 牛乳・バナナ ご飯 鶏むね肉と秋野菜の竜田揚げ 水菜の白和え 玉葱とごぼうの味噌汁	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ ほうとう風うどん きゅうりとわかめの酢の物 果物	♡ にぼし・牛乳 麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ピーマンとツナのきんぴら 三つ葉とお麩のすまし汁・チーズ			
☆ 食パンメロンパン・牛乳	☆ ベイクドポテト・牛乳	☆ きな粉揚げ大豆・牛乳			

## 「ぼたもち」と「おはぎ」の話。



- ぼたもち…ぼたもちは春のお彼岸に食べます。  
春に咲く丸くて大きな牡丹の花に由来し、大きめで丸い形にします。材料となる小豆は秋に収穫されるため、春は冬を越して固くなった皮を取ってこしあんにします。
- おはぎ…おはぎは秋のお彼岸に食べます。  
秋に咲く小さくてやや細長い萩の花に由来し、小ぶりの俵にします。  
とれたての小豆が使える秋は皮ごと使ったつぶあんにします。

## 防災の日 いざという時の非常食。

9月1日は防災の日です。「災害に対する心構えをする日」とされています。

- 3日分の非常食を準備しましょう
- ・煮炊きしなくても食べられるもの(アルファ化米、カップ麺など)
- ・そのまま食べられて高栄養なもの(乾パン、長期保存のパンなど)
- ・賞味、消費期限の長いもの(缶詰、レトルト食品、クッキー類など)
- ・水(1日1人3ℓ推奨…飲料水としては約1.5～2ℓ)
- ・乾燥した食べ物(ひじき、わかめ、のり、乾麺など)



冷蔵庫、冷凍庫の中の普段の食料もいざという時には非常食になります。  
もしもの時の災害に備え、家族みんなで今一度考えてみましょう。